

## Психологія

**УДК 159.923.2**

**Доценко В.В., кандидат психологічних наук,**

**доцент кафедри психології та педагогіки**

факультету з підготовки фахівців для підрозділів міліції

громадської безпеки та кримінальної міліції у справах дітей

Харківського національного університету внутрішніх справ

### **ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПРАВООХОРОНЦІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПЕРЕЖИВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ЧАСУ**

*Анотація.* У статті представлені результати дослідження психологічних особливостей використання різних форм опановуючої поведінки працівниками міліції з урахуванням часової спрямованості їх особистості до минулого, теперішнього чи майбутнього. Визначено, що правоохоронці із заниженою та завищеною самооцінкою психологічного віку схильні використовувати пасивні форми копінг-стратегій.

*Ключові слова:* опановуюча поведінка, копінг-стратегії, психологічний вік особистості, працівники міліції.

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования психологических особенностей использования различных форм совладающего поведения работниками милиции с учетом временной направленности их личности к прошлому, настоящему или будущему. Определено, что правоохранители с заниженной и завышенной самооценкой психологического возраста склонны использовать пассивные формы копинг-стратегий.

*Ключевые слова:* совладающее поведение, копинг-стратегии, психологический возраст личности, сотрудники милиции

*Annotation.* The article presents the results of research of psychological features of various forms of coping behavior of police officers. The results was obtained into account to their personality time directionality (to the past, present or future). Determined that the law enforcers with low and high self-esteem tend to use psychological age passive forms of coping strategies.

Keywords: coping behavior, coping strategies, psychological age of the person, the police.

**Вступ.** Професійна діяльність правоохоронців насичена умовами надмірного емоційного навантаження та ситуаціями дистресу, психологічна адаптація до яких відбувається, головним чином, за допомогою опановуючої поведінки. Опанувати негативними життєвими обставинами значить перебороти труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути їх, або витерпіти ці труднощі. Тому, дослідження особливостей використання працівниками міліції різних форм копінг-стратегій з урахуванням їх специфіки переживання суб'єктивного часу дасть можливість знайти нові підходи в мобілізації внутрішніх психозахисних ресурсів особистості для подолання труднощів та включення механізмів зменшення негативного наслідку психологічного дистресу, що супроводжує професійну діяльність правоохоронця.

**Формулювання мети статті та завдань.** Метою нашого дослідження стало вивчення особливостей використання копінг-стратегій працівниками міліції з різним рівнем переживання суб'єктивного часу.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічний вік особистості є системою уявлень про динамічний характер життя особистості, що детермінує активність її діяльності, визначає напрямок ефективного саморозвитку і самореалізації особистості впродовж усього життєвого шляху. Суб'єктивна картина життя особистості розглядається Є. І. Головахою і О. О. Кроніком як одна із важливих складових самосвідомості [1]. Часова спрямованість суб'єкта до минулого, теперішнього чи майбутнього є психічним образом, що істотно впливає на розвиток особистості. Ідея узгодженості часових Я-уявлень вважається важливим показником психічного здоров'я людини.

Психологічне призначення копінг-стратегій полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації шляхом цілеспрямованої поведінки, що дозволяє суб'єктові впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією, використовуючи усвідомлені стратегії дій [2, 5]. Це свідомо

поведінка, спрямована на активну взаємодію суб'єкта із ситуацією у сторону зміни ситуації або пристосування до неї. Збереження або підвищення стресостійкості у першу чергу пов'язане з наявністю різноманітних психологічних ресурсів [3, 4]. Одними з таких ресурсів є адаптивні копінг-стратегії та адекватність сприйняття суб'єктивної картини власного життєвого шляху.

У нашому дослідженні взяли участь 42 правоохоронця зі стажем несення служби в органах внутрішніх справ від п'яти до вісімнадцяти років.

Особливості переживання суб'єктивного часу було досліджено за допомогою методики виміру психологічного віку особистості і визначення рівня реалізованості життя Є.І. Головахи і О.О. Кроніка [1]. За результатами дослідження усі правоохоронці були розділені на три групи.

Першу групу склали 8 працівників міліції (19,0%) у яких було зафіксовано заниження самооцінки віку, що інтерпретується як прагнення людини пригальмувати реальний процес вичерпання часу, запозичаючи з невизначеного минулого деяку кількість років, якби віддаючи їх до фонду майбутнього. Водночас з цим заниження віку може свідчити про надзвичайно оптимістичні уявлення про майбутнє, оскільки плани й очікування розраховані на великий діапазон хронологічного часу, ніж той, який людина має в дійсності. Також це може бути показником психологічного інфантилізму, ознакою страху перед майбутнім та нереалізованість власних можливостей.

До другої групи увійшло 10 працівників міліції (24,0%) у яких діагностовано збіг психологічного віку з хронологічним. Ці випробувані живуть за принципом «тут і тепер», чутливі до себе, вважають, що їх плани і мрії здійснюються і вони вже мають суттєві досягнення, але водночас з цим може свідчити про неспроможність людини планувати і будувати життя у відповідності до своїх бажань.

3 група – 24 працівника міліції (57,0%) із зафіксованим завищенням самооцінки свого віку. Тобто у цих досліджуваних ми можемо спостерігати невиправданий песимізм, «психологічну старість», наповнення життя великою

кількістю негативних переживань, відсутність амбіцій щодо майбутнього, оскільки суб'єкт не будує планів на майбутнє і не прагне нових досягнень та звершень.

Дослідження особливостей використання різноманітних копінг-стратегій здійснювалося за допомогою методики Е. Хейма адаптованої Л. І. Вассерман. Відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності, усі копінг-стратегії були розподілені на когнітивні, емоційні та поведінкові.

Як видно з таблиці 1, більшість правоохоронців першої групи дослідження (37,5%) використовують таку копінг-стратегію як дисимуляція. Статистично значимо ( $p \leq 0,01$ ) частіше правоохоронці першої групи (37,5%) використовують дисимуляцію як основну форму копінг-стратегії порівняно з правоохоронцями другої групи. Тобто, правоохоронці із заниженою самооцінкою віку схильні використовувати пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через недооцінку своїх сил та інтелектуальних ресурсів (див. табл. 1).

*Таблиця 1*

Особливості використання когнітивних копінг-стратегій  
правоохоронцями з різним рівнем переживання суб'єктивного часу, (%)

| Когнітивні<br>копінг-стратегії | 1 група | 2 група | 3 група | $\Phi_{\text{емп}}$<br>$p_{1-2}$ | $\Phi_{\text{емп}}$<br>$p_{1-3}$ | $\Phi_{\text{емп}}$<br>$p_{2-3}$ |
|--------------------------------|---------|---------|---------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Ігнорування                    | 12,5    | -       | -       | 1,52                             | 1,77*                            | -                                |
| Смиренність                    | -       | -       | 4,2     | -                                | 1,00                             | 1,09                             |
| Дисимуляція                    | 37,5    | -       | 70,8    | 2,77**                           | 1,67*                            | 1,67*                            |
| Збереження самовладання        | 12,5    | 40,0    | 4,2     | 1,36                             | 0,76                             | 2,54**                           |
| Проблемний аналіз              | 12,5    | 30,0    | 8,3     | 0,96                             | 0,33                             | 1,52                             |
| Відносність                    | -       | 10,0    | -       | 1,35                             | -                                | 1,71*                            |
| Релігійність                   | -       | -       | 4,2     | -                                | 1,00                             | 1,09                             |
| Пошук сенсу                    | 25,0    | 20,0    | 8,3     | 0,25                             | 1,13                             | 0,90                             |

Примітка: \* $p \leq 0,05$ ; \*\* $p \leq 0,01$

У 25,0% правоохоронців із заниженою самооцінкою віку діагностовано наявність копінг-стратегії спрямованої на пошук сенсу, тобто у них переважають форми поведінки спрямовані на оцінку труднощів, їх порівняння з іншими і надання особливого змісту їх подоланню. У 12,5% правоохоронців діагностовано використання таких копінг стратегій як збереження самовладання і проблемний аналіз, що є адаптивними формами поведінки, спрямованими на аналіз виниклих труднощів і можливих шляхів виходу з них, підвищення самоконтролю, наявність віри у власні ресурси в подоланні важких ситуацій. Разом з цим, у 12,5% правоохоронців зафіксовано використання неадаптивної форми копінг-стратегії спрямованої на відмову від подолання життєвих проблем через переоцінку труднощів ситуації.

Аналіз результатів дослідження другої групи дав можливість констатувати, що правоохоронці у яких діагностовано збіг психологічного віку з хронологічним схильні використовувати адаптивні форми копінг-стратегій. Так, 40,0% правоохоронців у складних ситуаціях здатні зберігати самовладання, 30,0% правоохоронців використовують проблемний аналіз, 20,0% – шукають сенс у виниклих труднощах. Статистично значимо ( $p \leq 0,05$ ) частіше правоохоронці у яких діагностовано збіг психологічного віку (10,0%) схильні адекватно оцінити труднощі та вірити у власні сили для їх подолання, порівняно з правоохоронцями у яких завищена самооцінка віку (див. табл. 1).

Статистично значимо ( $p \leq 0,05$ ) частіше правоохоронці третьої групи дослідження (70,8%), порівняно з правоохоронцями першої групи (37,5%), використовують дисимуляцію як основну форму копінг-стратегії. Зазначені дані дають можливість стверджувати, що правоохоронці із завищеною самооцінкою віку у вирішенні складних проблем схильні до пасивної форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через зневіру у власних можливостях. Такі адаптивні форми копінг-стратегій як проблемний аналіз і пошук сенсу використовують 8,3% правоохоронців із завищеною самооцінкою віку. Статистично значимо ( $p \leq 0,05$ ) менше працівники міліції із завищеною самооцінкою віку (4,2%) використовують таку копінг-стратегію як збереження

самовладання, порівняно із працівниками міліції у яких діагностовано збіг психологічного віку з хронологічним (40,0%). Тобто, у подоланні важких ситуацій працівники міліції із завищеною самооцінкою віку рідко використовують підвищення самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості, віри у власні можливості та здібності.

Таким чином, правоохоронці у яких діагностовано збіг психологічного віку з хронологічним, схильні використовувати адаптивні форми когнітивних копінг-стратегій. У правоохоронців з заниженою та завищеною самооцінкою психологічного віку переважає використання такої пасивної форми когнітивної копінг-стратегії як дисимуляція.

Результати аналізу показників використання емоційних копінг-стратегій (див. табл. 2) дав можливість визначити, що правоохоронці першої групи дослідження обирають оптимізм (50%) та пасивну кооперацію (50%). Тобто, правоохоронці із заниженою оцінкою психологічного віку впевнені у наявності виходу з будь-якої ситуації і схильні спрямовувати власну поведінку або на зняття напруги, або на передачу відповідальності за вирішення проблеми іншим особам.

*Таблиця 2*

#### Особливості використання емоційних копінг-стратегій

правоохоронцями з різним рівнем переживання суб'єктивного часу, (%)

| Емоційні копінг-стратегії | 1 група | 2 група | 3 група | $\Phi_{\text{емп}} p_{1-2}$ | $\Phi_{\text{емп}} p_{1-3}$ | $\Phi_{\text{емп}} p_{2-3}$ |
|---------------------------|---------|---------|---------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Оптимізм                  | 50,0    | 90,0    | 41,7    | 1,95*                       | 0,41                        | 2,90**                      |
| Пасивна кооперація        | 50,0    | 10,0    | 16,7    | 1,95*                       | 1,78*                       | 0,52                        |
| Пригнічення емоцій        | -       | -       | 25,0    | -                           | 2,56*                       | 2,78**                      |
| Агресивність              | -       | -       | 16,7    | -                           | 2,06*                       | 2,23*                       |

Примітка: \* $p \leq 0,05$ ; \*\* $p \leq 0,01$

При цьому, статистично значимо ( $p \leq 0,05$ ) частіше правоохоронці із заниженою оцінкою віку (50%) використовують пасивну кооперацію ніж правоохоронці зі збігом психологічного віку з хронологічним (10,0%). І

навпаки, оптимізм, як активну форму копінг-стратегії спрямовану на протест стосовно труднощів, правоохоронці другої групи дослідження (90,0%) використовують статистично значимо ( $p \leq 0,05$ ) частіше ніж правоохоронці першої групи (50,0%) (див. табл. 2).

У 41,7% правоохоронців з завищенням самооцінки віку зафіксовано використання оптимізму при вирішенні складних ситуацій. Однак, цей показник статистично значимо ( $p \leq 0,01$ ) менший порівняно з правоохоронцями у яких діагностовано збіг психологічного і хронологічного віку (90,0%). Крім того, правоохоронці із завищенням самооцінки віку використовують такі не адаптивні форми емоційних копінг-стратегій як пригнічення емоцій (25,0%), пасивна кооперація (16,7%) та агресивність (16,7%). Зазначимо, що правоохоронці із завищеною самооцінкою віку (16,7%) статистично значимо ( $p \leq 0,05$ ) менше ніж правоохоронці з заниженою самооцінкою віку (50,0%) використовують пасивну кооперацію. Такі показники свідчать, що у складних ситуаціях правоохоронці із заниженою самооцінкою віку схильні до прояву інфантильної поведінки спрямованої або на опанування власних негативних емоційних станів, які виникають у зв'язку із вирішенням проблеми, або на передачу відповідальності іншим особам (див. табл. 2).

Серед поведінкових копінг-стратегій правоохоронці із заниженою самооцінкою віку найбільше використовують відволікання (50,0%). Тобто поведінку, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі тощо. Опанування складної ситуації за допомогою використання співпраці з більш досвідченими або значимими суб'єктами діагностовано у 37,5% правоохоронців із заниженим рівнем самооцінки віку. А у 12,5% правоохоронців першої групи зафіксовано пасивну форму поведінку спрямовану на уникнення вирішення проблем (див. табл. 3).

Більшість правоохоронців у яких діагностовано збіг психологічного та хронологічного віку використовують адаптивні форми копінг-стратегій: співпрацю (40,0%), звернення (20,0%), альтруїзм (10,0%). Разом з цим, у

випробуваних цієї групи зафіксовано і пасивні форми опановуючої поведінки: відволікання (20,0%), компенсацію (10,0%). Зазначимо, що альтруїзм, тобто поведінка спрямована на допомогу близьким у подоланні труднощів, правоохоронці зі збігом психологічного та хронологічного віку використовують статистично значимо ( $p \leq 0,05$ ) частіше ніж правоохоронці із завищенням самооцінки віку (див. табл. 3).

*Таблиця 3*

Особливості використання поведінкових копінг-стратегій  
правоохоронцями з різним рівнем переживання суб'єктивного часу, (%)

| Поведінкові<br>копінг-стратегії | 1 група | 2 група | 3 група | $\varphi_{\text{емп}} p_{1-2}$ | $\varphi_{\text{емп}} p_{1-3}$ | $\varphi_{\text{емп}} p_{2-3}$ |
|---------------------------------|---------|---------|---------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Відволікання                    | 50,0    | 20,0    | 37,5    | 1,35                           | 0,61                           | 1,03                           |
| Альтруїзм                       | -       | 10,0    | -       | 1,35                           | -                              | 1,71*                          |
| Активне уникнення               | 12,5    | -       | 16,7    | 1,52                           | 0,28                           | 2,23*                          |
| Компенсація                     | -       | 10,0    | 8,3     | 1,35                           | 1,43                           | 0,15                           |
| Співпраця                       | 37,5    | 40,0    | 25,0    | 0,10                           | 0,66                           | 0,85                           |
| Звернення                       | -       | 20,0    | 12,5    | 1,95                           | 1,77*                          | 0,54                           |

Примітка: \* $p \leq 0,05$ ; \*\* $p \leq 0,01$

У правоохоронців із завищенням самооцінки віку зафіксовано пасивні форми копінг-стратегії, а саме: відволікання (37,5%), активне уникнення (16,7%) та компенсацію (8,3%). Із адаптивних форм опановуючої поведінки у правоохоронців третьої групи дослідження діагностовано використання співпраці (25,0%) і звернення (12,5%). Тобто, працівники міліції із завищеною самооцінкою віку долаючи труднощі вступають у співробітництво зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукають підтримки в найближчому соціальному оточенні або самі пропонують її близьким.

**Висновки.** Результати нашого дослідження показують, що правоохоронці із заниженою та завищеною самооцінкою віку схильні використовувати пасивні форми копінг-стратегій, що сприяють адаптації до складних ситуацій, полегшують внутрішній стан психологічного дискомфорту людини при



вирішені проблем, але лише на короткий час. Несформованість вміння вирішувати конфлікти в службових, особистісних та сімейних взаємовідносинах негативно позначається на стані здоров'я, створює передумови для виникнення фізичної втоми і психоемоційного виснаження, в окремих випадках з'являється схильність до порушення службової дисципліни, уживання алкоголю, ігрової залежності тощо. Отримані дані свідчать про необхідність формування та розвитку вмінь правоохоронців опановувати складними ситуаціями за допомогою активних копінг-стратегій в сукупності з використанням психологічних ресурсів особистості, що допоможе їм зберегти і розвинути високий рівень професіоналізму і здоров'я.

### **Література:**

1. Головаха Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – 2-е изд., испр. и дополн. М., Смысл, 2008. – 267 с.
2. Грановская Р.М. Психологическая защита / Р.М. Грановская. – СПб. : Речь, 2007. – 476 с.
3. Дикая Л. Г. Отношение к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования / Л. Г. Дикая, А. В. Махнач // Психологический журнал. – 1996. – № 3. – С. 137-148.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус ; под ред. Л. Леви. – Л. : Медицина, 1970. – 290 с.
5. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. - 1997. - Т. 18. - № 5. - С. 20-30.

### **References:**

1. Golovaxa E. Y`. Psy`xology`cheskoe vremya ly`chnosty` / E. Y`. Golovaxa, A. A. Krony`k. – 2-e y`zd., y`spr. y` dopoln. M., Smysl, 2008. – 267 s.
2. Granovskaya R.M. Psy`xology`cheskaya zashhy`ta / R.M. Granovskaya. – SPb. : Rech`, 2007. – 476 s.
3. Dy`kaya L. G. Otnosheny`e k neblagopry`yatnym zhy`znennym sobyty`yam y` faktory ego formy`rovany`ya / L. G. Dy`kaya, A. V. Maxnach //

Psy`xology`chesky`j zhurnal. – 1996. – # 3. – S. 137-148.

4. Lazarus R. Teory`ya stressa y` psy`xofy`zy`ology`chesky`e y`ssledovany`ya / R. Lazarus ; pod red. L. Levy`. – L. : Medy`cy`na, 1970. – 290 s.

5. Nartova-Bochaver S. K. «Coping behavior» v sy`steme ponyaty`j psy`xology`y` ly`chnosty` / S. K. Nartova-Bochaver // Psy`xology`chesky`j zhurnal. - 1997. - T. 18. - # 5. - S. 20-30.

### **Заявка:**

- 1. Доценко Вікторія В'ячеславівна
- 2. кандидат психологічних наук
- 3. Кафедра психології та педагогіки факультету з підготовки фахівців для підрозділів міліції громадської безпеки та кримінальної міліції у справах дітей Харківського національного університету внутрішніх справ, Україна, м. Харків.
- 4. valakh@meta.ua
- 5. 61001, м. Харків, вул. 2-П'ятирічки, буд.1-В, кв.92. Доценко В.В.
- 6. 050-969-81-53
- 7. 1
- 8. Психологія
- 9. Особливості копінг-стратегій правоохоронців з різним рівнем переживання суб'єктивного часу